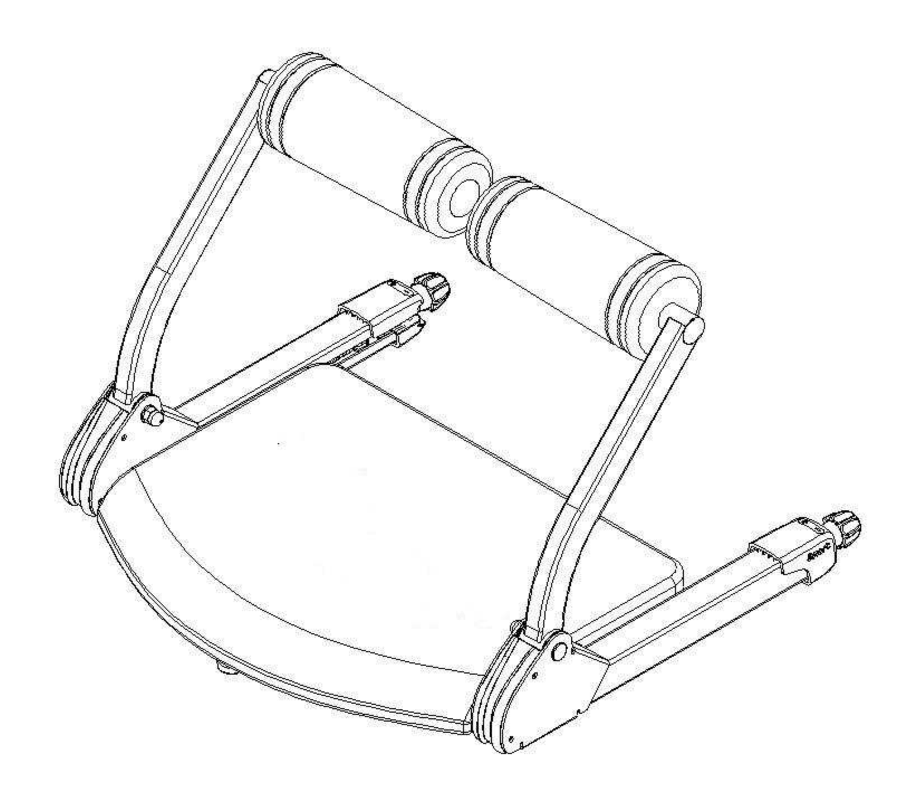


Wonder Core Plus
GUIDE DE L'UTILISATEUR

- ◆Assurez-vous de lire les « Consignes de sécurité » avant d'utiliser l'équipement, afin de pouvoir vous en servir correctement.
- ◆Après lecture des « Consignes de sécurité », les conserver dans un endroit sûr pour pouvoir les consulter à tout moment.
- ◆Si vous transférez l'équipement à un tiers, le mode d'emploi doit être joint.

Catalogue

Consignes de Sécurité

- Vous devez lire les « notes des consignes de sécurité » avant d'utiliser l'équipement.
- Les mises en garde reportées ici se réfèrent à l'importance de la sécurité qui nécessite la lecture de celles-ci.

⚠ Mise en garde

 ***A suivre obligatoirement***	Ce produit est adapté et destiné à la mise en forme des personnes en bonne santé. Vous devez consulter votre médecin avant d'utiliser ce produit.
	Mise en garde : Pour votre propre sécurité, inspectez régulièrement votre équipement concernant les dommages et l'usure et ceci avant chaque utilisation , en particulier le siège, les ressorts, les vis et les boutons. Si vous constatez des pièces manquantes ou endommagées, des entailles, des coupures, des égratignures ou des rainures dans l'équipement, cessez de l'utiliser.
	Mise en garde : Une mauvaise posture peut causer des blessures. Pour éviter les blessures, suivez les consignes de sécurité dans ce manuel. Si vous êtes novice dans l'utilisation du Wonder Core Plus, un usage maximal de 30 minutes par jour est recommandé ; l'excès peut causer des douleurs musculaires.
	Mise en garde : Avant d'utiliser l'équipement, gardez un périmètre de 1m autour de l'équipement libre de toutes les obstructions, des enfants, des passants et des animaux de compagnie.
	Pendant l'exercice, arrêtez immédiatement en cas de ressenti bizarre ou d'inconfort dans le corps. Peut porter préjudice à la santé.
	Ne pas utiliser l'appareil après avoir bu de l'alcool. Un accident peut se produire ou des dommages peuvent être causés à l'organisme alors assurez-vous de suivre ces consignes.
	Ne pas utiliser l'appareil juste après les repas (attendre de préférence une heure environ après avoir mangé) Un accident peut se produire ou des dommages peuvent être causés à l'organisme alors assurez-vous de suivre ces consignes.
	Installez l'appareil dans un endroit approprié pour l'exercice. Si l'endroit est inapproprié, il peut provoquer des chutes ou causer des blessures.
	Veuillez utiliser le matériel sur des niveaux et des sols en dur. Si l'endroit est inapproprié, il peut provoquer des chutes ou causer des blessures.

⚠ Mise en garde

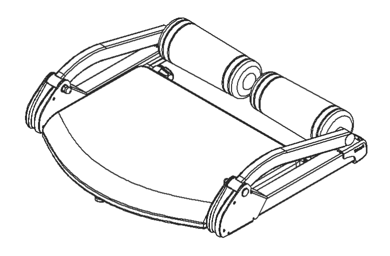
 ***Interdiction d'utilisation par les enfants***	Ne jamais laisser les enfants utiliser l'appareil sans surveillance. Peut causer des blessures.
	Ne pas permettre aux jeunes enfants ou aux animaux de rester près de vous lorsque l'appareil est utilisé.
 ***Confirmation***	Avant d'utiliser l'équipement, assurez-vous que les vis et les boutons soient bien serrés. Peut causer des accidents comme tomber en arrière ou des dommages corporels.



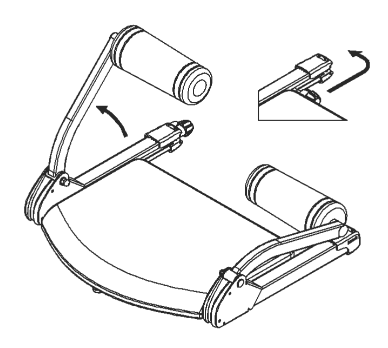
⚠ Attention

A suivre obligatoirement	Des vêtements de sport appropriés et confortables doivent être portés pendant l'utilisation. Sinon, un risque de blessures ou d'accidents existe. Si vous avez les cheveux longs, veuillez les attacher avant chaque utilisation pour éviter qu'ils soient entraînés dans le rouleau en mousse.
	L'échauffement est obligatoire avant l'exercice. Faire de l'exercice sans échauffement constitue une charge pour le corps.
	Pendant l'exercice en position assise, ne mettez pas les mains dans le dos. Vous pourriez sinon tomber ou vous blesser.
	Pliez et rangez le matériel après chaque utilisation pour éviter que les enfants utilisent l'équipement sans surveillance.
Interdit	Ne pas utiliser ce produit autrement que pour son but initial, sinon, il peut causer le renversement des personnes, des dommages, un disfonctionnement ou des blessures.
	Ne pas utiliser de méthode d'exercice non-enregistrée dans le manuel ; cela pourrait provoquer des blessures ou un accident.
	Ne laissez pas 2 personnes utiliser l'appareil en même temps. Ce produit est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois, sinon des accidents ou des blessures peuvent intervenir.
	Ne pas utiliser le produit à des fins commerciales pour permettre l'utilisation à un nombre indéfini de personnes. Ce produit est limité à un usage domestique général, sinon, il peut causer des blessures ou des accidents.

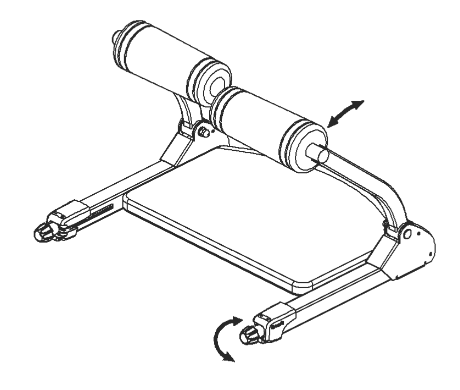
Démarrage



Sortez votre Wonder Core Plus
Votre Wonder Core Plus est complètement assemblé.



Dépliez votre Wonder Core Plus
Suivez par le dessin de gauche.
Commencez par lever la manivelle en mousse, puis faites glisser le bouton vers l'arrière pour maintenir la manivelle.
Faites la même chose à l'autre côté.
Si vous ne pouvez pas faire glisser le bouton vers l'arrière, relâchez le bouton et faites glisser de nouveau.

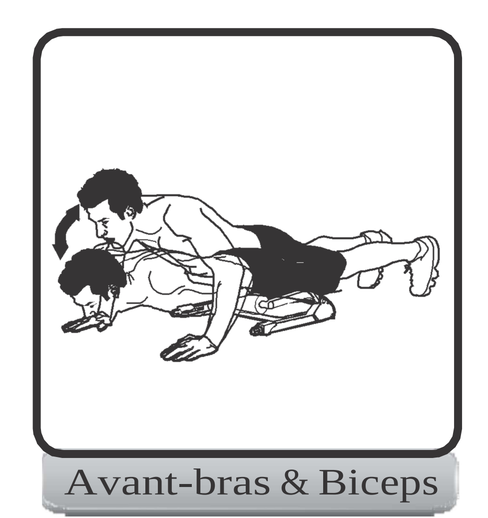


Ajustez l'angle et la puissance
Vous pouvez ajuster l'angle et la puissance en ajustant le bouton.
Tournez vers la droite pour augmenter l'angle et la puissance.
Tournez vers la gauche pour diminuer.

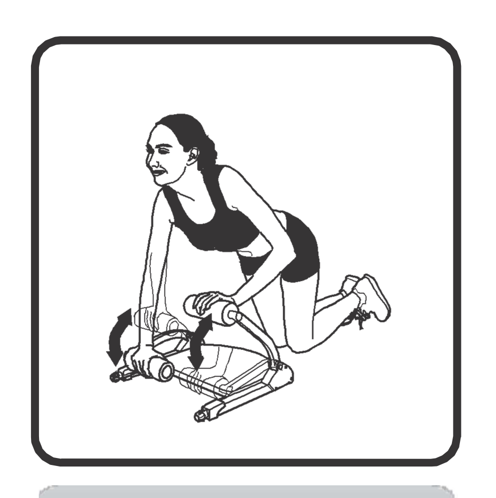
Comment Utiliser



Position assise



Avant-bras & Biceps



Lever

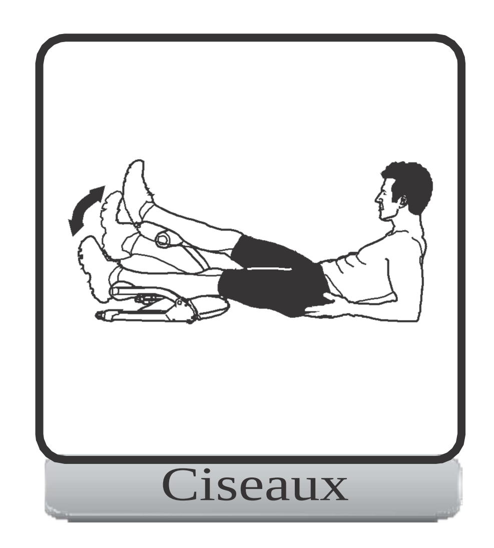


Triceps

Comment Utiliser



Pont

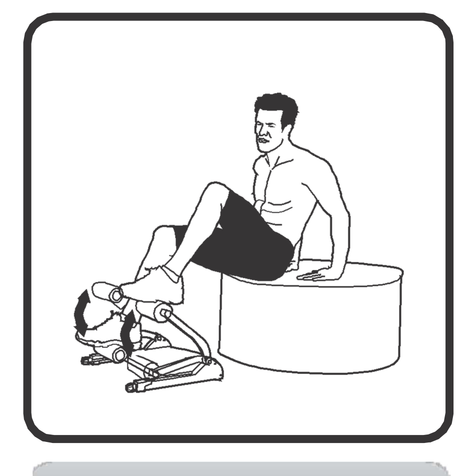


Ciseaux





Travailler les Abdos

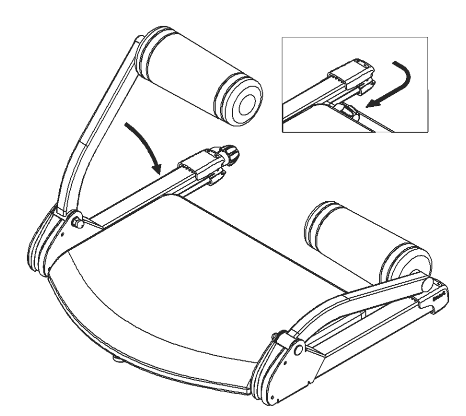


Vélo

Stockage et Entretien

- Veuillez éviter les températures élevées, l’humidité ou la lumière directe du soleil. Stockage recommandé dans un endroit propre et bien aéré.

- Quand l’appareil n’est pas utilisé, pliez-le et rangez-le dans un endroit hors de la portée des enfants.



Pliez la manivelle éponge
Pliez la manivelle éponge comme sur la figure de gauche.
Tenez d’abord la manivelle éponge vers le haut.
Ensuite, tirez et tournez le bouton vers le côté intérieur pour libérer la manivelle éponge.
Si le bouton est trop serré, tournez dans le sens antihoraire pour le relâcher.

Entretien

Lorsque l’appareil est sale, diluez un détergent de nettoyage neutre et humidifiez un chiffon avec cette solution pour le nettoyage. Après cela, essuyez avec un chiffon sec.
Des agents de nettoyage alcaline ou des solvants tels que des solvants dilués, des huiles volatiles etc., peuvent endommager l’appareil. Veuillez ne pas les utiliser.

Entretien / Inspection

Si l’appareil est de nouveau utilisé après une pause assez longue, veuillez-vous assurer qu’il fonctionne correctement et qu’il peut être utilisé en toute sécurité.
Si par inadvertance l’appareil a été mouillé, utilisez un chiffon sec pour l’essuyer et pour éviter qu’il ne soit rendu glissant.
En cas de défaillance ou d’anomalies, veuillez contacter le revendeur.
S’il y a quoique ce soit d’incompréhensible pour vous concernant l’appareil, contactez le centre de service à la clientèle.

Élimination des déchets

En raison des différentes réglementations de recyclage dans chaque pays, veuillez-vous référer à ces règlements avant d’évacuer l’équipement.

Caractéristiques

Taille	En marche / L52 xW55xH38cm Rangé / L49xW55xH12cm
Poids	Environ 5,9kg
Matériel	Acier - ABS - TPR - PP- POM - Eponge
Poids maximal	120kg
Pays d’origine	Chine